

A Word from



Find us on Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

Visit our Website:
www.srqstrong.org

Email us at:
Sarasotastrong@gmail.com



Today's word: **Thrive**

It's that time again when we are told to think about resolutions for making a better life in the new year. Ugh! Instead, how about looking back and looking inward to pinpoint those strengths and skills that helped you to thrive and embrace life over many years. We may not know what is coming in 2021 but we can try to identify the wisdom and sense of purpose that got us through some tough spots in the past. Then we can develop ways to adapt and refine them as needed to face the coming year without fear.

Here's your motto: **I can handle this!! I've done it before!!**

There is a word for this deep well spring of your history: WISDOM. At a recent webinar on aging and resilience sponsored by Sarasota Strong, Professor Nancy Schlossburg offered a simple thought process for evaluating responses to any difficult situation. This process could also be used to examine past struggles. Regardless of the results back then, we can learn from everything. The process involves applying wisdom to:

1. Evaluate the problem and the resources available to respond.
2. Then, if more help is needed, where can I get it?
3. Can I develop a coping strategy to fit? If not,
4. Can the situation be changed or redefined?

And her motto is: **"Today is not forever!"**

So let's all embrace the arrival of a new year and enlist our well earned creativity to develop new pathways for ourselves, and our neighbors. Sarasota Strong will be here to help us help each other on those paths.

Quote for the day: *"There is a fountain of youth: it is your mind, your talents, the creativity you bring to your life and the lives of people you love. When you learn to tap this source, you will truly have defeated age."* - **Sophia Loren**

SRQ Strong is a growing group of Sarasota County neighbors committed to learning about trauma and responding to its impact. Our mission is to promote community-wide trauma awareness through healing, education, action, and leadership, and our vision is to create a community that cares for itself.

Una Palabra de



Encuétranos en Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

O vaya a nuestro sitio web en
www.srqstrong.org

Envíenos un correo electrónico a: Sarasotastrong@gmail.com



Palabra de hoy: **Prosperidad**

Es esa vez de nuevo cuando se nos dice que pensemos en las resoluciones para hacer una vida mejor en el nuevo año. Ugh! En su lugar, ¿qué tal mirar hacia atrás y mirar hacia adentro para identificar esas fortalezas y habilidades que te ayudaron a prosperar y abrazar la vida durante muchos años. Puede que no sepamos lo que viene en el 2021, pero podemos tratar de identificar la sabiduría y el sentido de propósito que nos llevó a través de algunos puntos difíciles en el pasado. Entonces podemos desarrollar maneras de adaptarlas y refinarlas según sea necesario para afrontar el próximo año sin temor.

Aquí está su lema: **Puedo manejar esto!! ¡Lo he hecho antes!**

Hay una palabra para este profundo manantial de tu historia: la sabiduría. En un reciente seminario web sobre envejecimiento y resiliencia patrocinado por Sarasota Strong, la profesora Nancy Schlossburg ofreció un sencillo proceso de pensamiento para evaluar las respuestas a cualquier situación difícil. Este proceso también podría utilizarse para examinar las luchas pasadas. Independientemente de los resultados en ese entonces, podemos aprender de todo. El proceso consiste en aplicar sabiduría a:

1. Evalúe el problema y los recursos disponibles para responder.
2. Entonces, si se necesita más ayuda, ¿dónde puedo conseguirla?
3. ¿Puedo desarrollar una estrategia de afrontamiento para encajar? Si no,
4. ¿Se puede cambiar o redefinir la situación?

Y su lema es: **"¡Hoy no es para siempre!"**

Así que abracemos la llegada de un nuevo año y alestamos nuestra creatividad bien ganada para desarrollar nuevos caminos para nosotros y nuestros vecinos. Sarasota Strong estará aquí para ayudarnos unos a otros en esos caminos.

Cita de hoy: “Hay una fuente de juventud: es tu mente, tus talentos, la creatividad que aportas a tu vida y a las vidas de las personas que amas. Cuando aprendas a tocar esta fuente, realmente habrás derrotado la edad.”

– **Sophia Loren**

SRQ Strong es un grupo creciente de vecinos del condado de Sarasota comprometidos a educar sobre el trauma y cómo responder a su impacto. Nuestra misión: promover la conciencia de la daños y recuperación a través de la educación, acción y liderazgo. Nuestra Visión: Crear una comunidad que se preocupe por sí misma.